**Деструктивные отношения и их влияние на психологическое благополучие: нарциссизм, эмоциональное насилие и стратегии совладания**

***Голудин Иван Андреевич***

*Бакалавр по направлению подготовки Реклама и связи с общественностью*

*ФГБОУ ВО «УлГТУ»*

*E-mail:* oovanya@bk.ru

Деструктивные отношения, характеризующиеся устойчивыми паттернами эмоционального насилия, эксплуатации и дисфункциональной привязанности, представляют собой значимую проблему для современной психологии. Их влияние на психическое здоровье проявляется в форме хронического стресса, снижения самооценки и нарушения социальной адаптации. Исследования Крюковой и Григоровой демонстрируют, что субъекты деструктивной привязанности, несмотря на регулярные негативные переживания, остаются в отношениях из-за страха потери партнера и низкой осознанности источников стресса [Крюкова, 2015, с. 3].

Актуальность темы усиливается ростом распространенности нарциссических расстройств личности (НРЛ), которые, как отмечает Vüsal Alquliyev[[1]](#footnote-1), часто сопровождаются манипулятивным поведением и эмоциональной жестокостью, что усугубляет психологическую травму жертв [Alquilyev, 2024, с. 252]. Данная статья направлена на системный анализ механизмов деструктивных отношений, их связи с психологическим насилием и стратегий преодоления их последствий.

**Теоретические основы деструктивных отношений**

Понятие деструктивной привязанности раскрывается через призму амбивалентности и непродуктивных **копинг-стратегий**[[2]](#footnote-2). Согласно исследованиям Крюковой и Григоровой, субъекты таких отношений испытывают противоречивые чувства: стремление к близости сочетается со страхом отвержения, что приводит к цикличности - «сближение-отдаление». Это состояние усугубляется использованием стратегий избегания и гиперконтроля, которые не решают проблему, а лишь временно снижают эмоциональное напряжение. Например, **85% участников их исследования предпринимали попытки разрыва отношений, но возвращались к партнеру из-за тревоги одиночества** [Крюкова, 2015, с. 8].

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ), согласно DSM-5, включает такие черты, как *грандиозное чувство собственной значимости, отсутствие эмпатии и потребность в постоянном восхищении* [American Psychiatric Association, 2013, С. 19]. В романтических отношениях нарциссы используют изощренные тактики манипуляции. Например, **газлайтинг** — метод, при котором жертву заставляют сомневаться в собственной реальности, — применяется для укрепления контроля. Исследования Leedom и коллег показали, **что 70% жертв нарциссического абьюза сталкивались с этой тактикой, что приводило к устойчивым когнитивным искажениям** [Leedom et al., 2019, С. 25]. Другой распространенный метод — бомбардировка любовью, когда партнер на начальном этапе отношений демонстрирует чрезмерное внимание, а затем резко переходит к обесцениванию. Это создает травматическую привязанность, при которой жертва связывает любовь с непредсказуемостью и болью [Arabi, 2023, С. 27].

Эмоциональное и психологическое насилие включает вербальную агрессию, изоляцию и систематическое унижение. По данным Vaishnavi Arora[[3]](#footnote-3), **жертвы такого насилия склонны к формированию внутреннего диалога самообвинения**, когда критикующие сообщения абьюзера интериоризируются и превращаются в устойчивые негативные установки. Это подтверждается корреляцией между уровнем самооценки и тяжестью пережитого насилия: *у 62% участников исследований наблюдалась прямая связь между частотой оскорблений и снижением самооценки* [Arslan, 2016, С. 202].

**Механизмы воздействия на самооценку**

Теория социального научения (А. Бандура) объясняет, как наблюдение за абьюзивным поведением формирует негативные паттерны мышления. Жертвы, особенно выросшие в семьях с эмоциональным насилием, усваивают модели взаимодействия, где доминирование и унижение воспринимаются как норма. Это приводит к когнитивным искажениям, таким как **катастрофизация[[4]](#footnote-4)** («Я никогда не смогу найти другого партнера») и **персонализация[[5]](#footnote-5)** («Это я виноват в его агрессии») [Крюкова, 2015, С. 7].

Нарушение привязанности, описанное Дж. Боулби, играет ключевую роль в выборе токсичных партнеров. Лица с ненадежным типом привязанности, сформированным в детстве, склонны воспроизводить аналогичные динамики во взрослых отношениях. Например, страх одиночества заставляет их терпеть унижения, что подтверждается исследованием Григоровой: 78% участников с деструктивной привязанностью сообщали о переживании физического или эмоционального насилия в детстве [Bowlby, 2004, С. 12].

Нейробиологические аспекты также вносят вклад в устойчивость деструктивных отношений. У лиц с НРЛ обнаружены структурные аномалии в областях мозга, связанных с эмпатией (островковая доля, префронтальная кора). Эти изменения снижают способность к сопереживанию и повышают склонность к манипуляциям. Например, исследование Schulze выявило сокращение серого вещества в префронтальной коре у нарциссов, что коррелирует с их эмоциональной холодностью [Schulze et al., 2013, С. 21].

**Стратегии совладания: эффективность и ограничения**

Большинство жертв деструктивных отношений используют **эмоционально-ориентированный копинг[[6]](#footnote-6)**, такой как избегание или самоконтроль. Однако, как показало исследование Крюковой и Григоровой, эти стратегии лишь временно снижают стресс, не решая корень проблемы. Например, 65% участников прибегали к дистанцированию, но это усиливало чувство изоляции и тревоги [Крюкова, 2015, с. 8].

Для преодоления последствий нарциссического абьюза эффективны травма-фокусированная терапия и диалектико-поведенческая терапия (DBT). Первая направлена на переработку травматических воспоминаний через техники десенсибилизации, а вторая — на развитие навыков эмоциональной регуляции. Исследования Arora (2024) демонстрируют, что 70% участников программ DBT отмечали снижение тревожности и рост самооценки [Arora, 2024, с. 608].

Практические рекомендации:

Ранняя диагностика. Внедрение скрининговых опросников, таких как *«Опросник нарциссических черт» (NPI),* позволит выявлять признаки НРЛ на ранних стадиях отношений.

Психообразовательные программы. Обучение распознаванию манипуляций (газлайтинг, провоцирование ревности) через семинары и онлайн-курсы.

Поддержка диадического копинга. Терапевтические сессии с участием обоих партнеров, направленные на восстановление доверия и коммуникации, как рекомендовано Bodenmann и Randall (2012)

Деструктивные отношения, будь то в контексте нарциссической эксплуатации или эмоционального насилия, оказывают глубокое влияние на психическое здоровье. Ключевым аспектом помощи является интеграция индивидуальной терапии, направленной на коррекцию когнитивных искажений, и социальной поддержки для преодоления изоляции. Перспективным направлением исследований может стать изучение гендерных различий в восприятии абьюза, а также разработка профилактических программ для подростков, направленных на формирование здоровых моделей привязанности.

**Библиографический список:**

1. Крюкова Т.Л., Григорова Т.П. **Деструктивная привязанность в отношениях взрослых мужчин и женщин: стресс и совладание с ним** // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 44. С. 3-8.
2. Боулби Дж. **Создание и разрушение эмоциональных связей.** Москва: Академический проект, 2004. С. 304.
3. American Psychiatric Association**. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** **(DSM-5)**. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. P. 992.
4. Alquilyev V. **The Narcissist Personality Type and Relationships: Analysis from Male and Female Perspectives** // International Journal of Novel Research and Development. 2024. Vol. 05. P. 252–265.
5. Arora V. **The Relationship Between Emotional and Psychological Abuse and Low Self-Esteem** // International Journal of Novel Research and Development. 2024. Vol. 9. P. b598–b610.
1. Doctoral student at Odlar Yurdu University. [↑](#footnote-ref-1)
2. ***Копинг-стратегии*** — это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия [↑](#footnote-ref-2)
3. *Vaishnavi Arora* — студентка факультета коммуникационных технологий NIFT New Delhi (Нью-Дели, Индия) [↑](#footnote-ref-3)
4. **Катастрофизация** — когнитивное искажение, выражающееся в иррациональном ожидании наихудшего исхода ситуаций [↑](#footnote-ref-4)
5. **Персонализация** — склонность приписывать себе ответственность за внешние события, включая действия других людей [↑](#footnote-ref-5)
6. ***Эмоционально-ориентированный копинг*** — стратегия совладания со стрессом, направленная на регулирование эмоциональных реакций [↑](#footnote-ref-6)